



“What to do while waiting for chemotherapy or radiation treatment.”

You have recently received the results from your pathology report. Your surgeon will now refer you to a Medical Oncologist and, or a Radiation Oncologist for possible further treatment.

Your Oncologist(s) will tell you about the chemotherapy, hormonal therapy and radiation treatments that are available. They will help you decide which, if any, of these treatments are right for you.

Your referral to the Oncologist(s) will be made without delay. The appointments are made based on the date of your surgery and your pathology results. The length of time until your appointment often depends on the number of patients waiting for appointments, how many doctors and staff is available and other reasons.

The Oncology Unit where you are being referred will call, assuring you that your referral has been received. You will be seen as soon as possible and your Oncologist(s) and nurse(s) will discuss your treatment options and the schedule of appointments with you. These may include; chemotherapy, radiation, hormonal therapy.

You may require additional tests before your first appointment with your Oncologist(s). These tests often provide necessary information that is needed to plan your treatment. Some tests may be completed after your first appointment or during your treatment.

If you require Chemotherapy, these treatments usually take 3 to 6 months to complete. Radiation treatments (if needed) are provided Monday to Friday and usually take 5 weeks to complete. You may have your radiation treatments before your chemotherapy or after.

Your body needs time to recover from the surgery. **We would like to offer some ideas that may help while you wait...**

- Attend the “After Surgery Information Session” held at the WRHA Breast Health Centre. You will have an opportunity to talk in person with a nurse, dietitian and physiotherapist.
- Plan to visit CancerCare Manitoba’s Breast Cancer Centre of Hope. Arrange to meet with the nurse educator, look at books in their library or simply enjoy some quiet time in the centre or their healing garden.
- Talk with a social worker or spiritual counselor.
- Talk to a peer support volunteer through CancerCare Manitoba Breast Cancer Centre of Hope or the Canadian Cancer Society.

- Visit the CancerCare Manitoba website. This site has patient information including the CancerCare Manitoba Patient Information Handbook and information regarding support services for patient and families.
- Gather information from the internet, or Canadian Cancer Society's toll free info line. There is also an excellent lending library at Breast Cancer Centre of Hope.
- Plan for the best way to use your time with the oncologist. Think about your questions before your meeting and write them down.
- Plan to take a friend or relative to your appointments. It is good to have someone with you "to help you listen." You may also want to bring along a tape recorder to tape the whole meeting so you can listen to it again at home.
- Meet with the dietitian at the Breast Health Centre to talk about your diet.
- Attend a support group offered by Breast Cancer Action Manitoba.
- If you would like to become more physically active, speak with the physiotherapist at the Breast Health Care Centre about how to get started.
- Join an activity group for cancer patients such as yoga, art, swimming, relaxation and mind or body work.
- Accept the help of others. If people offer you assistance, take them up on it! People close to you really do want to help.

Choose those things that are most helpful for you! Use this time while you wait to recover and to prepare for the next steps.

Call the CancerCare Manitoba Breast Cancer Centre of Hope for telephone numbers of these places (204)-788-8080 Toll Free 1-888-660-4866

Web sites addresses:

Breast Cancer Centre of Hope
 Canadian Cancer Society Manitoba Division
 CancerCare Manitoba

www.cancercare.mb.ca/Hope/
www.cancer.ca
www.cancercare.mb.ca

WRHA Breast Health Centre

100-400 Tache Ave. Winnipeg, Manitoba. R2H 3C3
 (204) 235-3906, Toll Free 1-888-501-5219

Developed June, 2006.



Que faire lorsque vous attendez un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie

Vous venez de recevoir les résultats de votre rapport pathologique. Maintenant votre chirurgien vous référera à un oncologue médical ou à un radio-oncologue (ou les deux) pour des traitements possibles.

Ces oncologues vous expliqueront en quoi consistent les traitements disponibles de chimiothérapie, d'hormonothérapie et de radiothérapie. Ils vous aideront à décider lequel de ces traitements vous conviendrait, le cas échéant.

Votre recommandation sera envoyée à l'oncologue sans tarder. Les rendez-vous sont pris en fonction de la date de l'opération et les résultats de votre rapport pathologique. La période d'attente dépendra souvent du nombre de patients en attente d'un rendez-vous, du nombre de médecins et de membres du personnel qui sont disponibles, et d'autres raisons.

Une personne du service d'oncologie où l'on vous enverra vous téléphonera pour vous confirmer que votre recommandation est arrivée. On vous donnera rendez-vous dès que possible et votre oncologue (ou vos oncologues) et votre infirmière (ou vos infirmières) discuteront avec vous des possibilités de traitement – notamment la chimiothérapie, la radiothérapie et l'hormonothérapie –, et des rendez-vous à prévoir.

Il se peut que vous ayez besoin de tests supplémentaires avant votre premier rendez-vous avec votre oncologue (ou vos oncologues). Ces tests sont souvent nécessaires pour fournir les renseignements qui permettront de préparer votre traitement. Certains tests peuvent être administrés après votre premier rendez-vous ou pendant le traitement.

Si vous avez besoin de chimiothérapie, les traitements durent en général entre 3 et 6 mois. Les traitements de radiothérapie (s'ils sont nécessaires) sont administrés du lundi au vendredi et durent environ 5 semaines. Ils peuvent avoir lieu avant ou après la chimiothérapie.

Votre corps a besoin de temps pour se remettre de l'opération. **Nous aimerions suggérer certaines choses qui peuvent vous aider lorsque vous attendez :**

- Assistez à une séance d'information sur la période qui suit l'opération, au Centre de santé des seins de l'ORSW. Vous pourrez parler directement à une infirmière, une diététiste et une physiothérapeute.
- Prenez des dispositions pour aller au Centre Hope du Cancer du sein d'ActionCancer Manitoba et pour rencontrer l'infirmière enseignante, consulter les livres de la bibliothèque ou rester au calme dans le Centre ou dans son jardin de ressourcement.
- Parlez à une travailleuse sociale ou un travailleur social ou à un conseiller spirituel.
- Parlez à une ou un bénévole de l'équipe d'entraide du Centre Hope du Cancer du sein d'ActionCancer Manitoba ou de la Société canadienne du cancer.

- Visitez le site Web d'ActionCancer Manitoba. Ce site contient des renseignements à l'intention des patients, et notamment le manuel d'information pour les patients d'ActionCancer Manitoba et des renseignements sur les services de soutien pour les patients et leurs familles.
- Trouvez des renseignements sur Internet, ou en appelant la ligne d'information gratuite de la Société canadienne du cancer. Vous pouvez aussi emprunter des livres à la bibliothèque du Centre Hope du Cancer du sein, qui est excellente.
- Réfléchissez à la meilleure façon de passer le temps que vous aurez avec l'oncologue. Préparez vos questions et écrivez-les avant votre rendez-vous.
- Pensez à amener un(e) ami(e) ou un membre de votre famille à vos rendez-vous. Il est bon d'avoir une autre personne qui vous aide à bien écouter. Vous pouvez aussi apporter un magnétophone pour enregistrer la conversation et l'écouter plus tard.
- Allez voir la diététiste du Centre de santé des seins pour parler de votre régime alimentaire.
- Allez aux réunions d'un groupe de soutien organisé par Breast Cancer Action Manitoba.
- Si vous voulez intensifier votre activité physique, consultez la physiothérapeute du Centre de santé des seins pour savoir comment vous y prendre.
- Joignez-vous à un groupe pour personnes atteintes du cancer, pour faire des activités comme le yoga, l'art, la natation, la relaxation, ou d'autres activités axées sur le corps ou l'esprit.
- Acceptez l'aide des autres. Si quelqu'un vous offre de l'aide, dites oui! Vos proches souhaitent vraiment vous soutenir.

Choisissez les choses qui vous apportent le plus! Profitez de cette période d'attente pour récupérer et vous préparer en vue des prochaines étapes.

Appelez le Centre Hope du Cancer du sein d'ActionCancer Manitoba, au (204) 788-8080, ou, sans frais, au 1 888 660-4866, afin d'obtenir les numéros de téléphone de ces organismes.

Sites Web :

Centre Hope du Cancer du sein

www.cancercare.mb.ca/Hope/

Société canadienne du cancer – Division du Manitoba

www.cancer.ca

ActionCancer Manitoba

www.cancercare.mb.ca

Centre de santé des seins de l'ORSW

400, avenue Taché, bureau 100, Winnipeg (Manitoba) R2H 3C3
(204) 235-3906, ou, sans frais 1 888 501-5219

Rédigé en juin 2006